

Menghindari Kesalahan Umum dalam Melaksanakan Sai



Sai merupakan salah satu rukun dalam ibadah umrah dan haji yang memiliki nilai spiritual dan historis yang sangat dalam. Gerakan antara Bukit Shafa dan Marwah ini bukan sekadar formalitas ritual, melainkan simbol usaha, kesabaran, dan tawakal sebagaimana yang dilakukan oleh Siti Hajar dalam mencari air untuk anaknya, Nabi Ismail. Meski gerakannya terlihat sederhana, banyak jamaah yang tanpa sadar melakukan kesalahan dalam pelaksanaannya—baik dari sisi posisi, adab, hingga kesucian diri. Artikel ini akan membahas kesalahan-kesalahan umum dalam sai serta memberikan tips agar ibadah ini bisa dilaksanakan dengan benar dan penuh kekhusyukan.

1. Kesalahan Posisi Awal dan Akhir Sai

Kesalahan pertama yang sering terjadi adalah memulai atau mengakhiri sai bukan di tempat yang benar. Sai yang sah harus dimulai dari **Bukit Shafa** dan berakhir di **Bukit Marwah**, tidak sebaliknya. Namun, karena kondisi tempat yang luas dan

kadang membingungkan, banyak jamaah—terutama yang baru pertama kali umrah—salah arah atau bahkan mengira bahwa bisa memulai dari titik mana pun.

Kesalahan ini berisiko membuat sai menjadi tidak sah, karena posisi awal dan akhir adalah bagian penting dari syariat yang telah ditetapkan. Dalam banyak kasus, jamaah juga tidak menyelesaikan jumlah putaran dengan tepat. Sai dilakukan sebanyak **tujuh kali lintasan**, dimulai dari Shafa dan berakhir di Marwah. Artinya, Shafa–Marwah dihitung satu, lalu Marwah–Shafa dua, dan seterusnya.

Penting untuk memperhatikan penanda lokasi yang telah disediakan oleh pengelola Masjidil Haram. Biasanya terdapat tulisan besar atau petunjuk arah yang menandai posisi awal dan akhir. Jika ragu, jangan sungkan bertanya kepada petugas atau mutawwif.

Mengawali sai dengan niat dan pemahaman posisi yang benar akan membuat seluruh proses ibadah lebih tenang dan penuh kepastian. Ingat bahwa ibadah yang benar dimulai dari ilmu, bukan sekadar semangat.

2. Berlari di Tempat yang Salah (Bagi Pria)

Salah satu sunnah dalam sai bagi laki-laki adalah **berlari-lari kecil (raml)** di antara dua lampu hijau yang terletak di sepanjang koridor Shafa–Marwah. Namun banyak jamaah, karena kurang memahami atau tidak memperhatikan, justru berlari sepanjang lintasan sai atau bahkan tidak berlari sama sekali di antara lampu tersebut.

Kesalahan ini memang tidak membatalkan sai, namun menyebabkan kehilangan salah satu sunnah yang sangat dianjurkan. Berlari di luar batas lampu hijau dianggap tidak sesuai dengan tuntunan, karena raml hanya disyariatkan di titik tertentu sebagai bentuk penghayatan terhadap semangat dan perjuangan.

Sebaliknya, banyak juga jamaah wanita yang ikut berlari-lari kecil, padahal hal ini tidak dianjurkan untuk perempuan dalam sai. Islam menjaga kesopanan dan keanggunan wanita dalam beribadah, termasuk dalam gerakan sai yang hendaknya dilakukan dengan tenang.

Untuk menghindari kesalahan ini, jamaah—khususnya pria—perlu memperhatikan tanda lampu hijau yang ada di sepanjang lintasan. Biasanya juga terdapat garis di lantai sebagai batas awal dan akhir raml. Bimbingan mutawwif sangat membantu dalam mengenali posisi ini saat sai pertama kali dilakukan.

3. Sai dalam Keadaan Tidak Suci: Bolehkah?

Salah satu pertanyaan yang sering muncul dari jamaah adalah: apakah sai boleh dilakukan dalam keadaan tidak suci, seperti tidak berwudhu atau sedang haid? Jawabannya, menurut mayoritas ulama, **sai tidak disyaratkan dalam keadaan suci dari hadas kecil maupun besar**, berbeda dengan thawaf yang wajib dalam keadaan suci.

Artinya, seseorang yang batal wudhu saat sedang melakukan sai boleh melanjutkannya tanpa harus berhenti untuk berwudhu kembali. Demikian pula bagi wanita yang sedang haid, jika dia belum sempat sai dan waktu terbatas, maka diperbolehkan menyelesaikan sai terlebih dahulu—tentu setelah thawaf-nya sah saat dalam keadaan suci.

Namun, meski secara hukum diperbolehkan, **melakukan sai dalam keadaan suci lebih utama**. Ini sejalan dengan adab beribadah di Tanah Suci yang menuntut kekhusyukan dan penghormatan maksimal terhadap tempat suci.

Karenanya, jamaah sebaiknya memastikan diri telah berwudhu sebelum memulai sai. Selain untuk menjaga kekhusyukan, ini juga memudahkan jika sewaktu-waktu ingin langsung menunaikan shalat sunnah atau dzikir setelah selesai.

4. Tidak Fokus Saat Melakukan Sai

Sai sering kali dianggap sebagai rutinitas fisik semata. Karena dilakukan setelah thawaf dan umumnya dalam keadaan lelah, banyak jamaah yang menjalani sai tanpa fokus, terganggu gadget, sibuk mengambil video, atau bahkan bercanda di tengah perjalanan. Ini adalah kesalahan besar dari sisi ruhiyah.

Padahal, sai adalah simbol **usaha, perjuangan, dan harapan**. Gerakan bolak-balik antara dua bukit itu mengingatkan kita pada perjuangan Siti Hajar yang tidak kenal putus asa dalam mencari pertolongan Allah. Kisah ini seharusnya menginspirasi kita untuk tetap berharap dan berjuang dalam hidup, meski terasa mustahil.

Ketika pikiran tidak fokus, makna spiritual ini akan hilang. Sai berubah menjadi sekadar aktivitas jalan kaki, bukan rangkaian ibadah yang menghubungkan jiwa kita dengan Allah. Padahal, inilah momen terbaik untuk bermunajat, beristighfar, dan mengingat harapan hidup yang selama ini kita dambakan.

Jamaah disarankan menghindari gangguan visual dan audio saat sai. Gunakan waktu tersebut untuk berdzikir, membaca doa dalam hati, atau merenung tentang perjalanan hidup. Ingat bahwa bukan hanya kaki yang bergerak, tapi hati pun harus turut berjalan

menuju Allah.

5. Tips Melakukan Sai dengan Khusyuk dan Benar

Agar sai menjadi ibadah yang sah, benar, dan menyentuh sisi batin, ada beberapa tips yang bisa diterapkan. Pertama, **niatkan sai sebagai bentuk keteladanan terhadap Siti Hajar** dan sebagai simbol pengharapan kepada Allah. Bukan sekadar menuntaskan rukun umrah, tapi benar-benar menghayati maknanya.

Kedua, **pahami arah dan jumlah lintasan** dengan benar: tujuh kali dari Shafa ke Marwah. Perhatikan tanda-tanda visual yang telah tersedia di lokasi, dan jika ragu, ikuti rombongan atau bimbingan dari mutawwif.

Ketiga, usahakan dalam keadaan **berwudhu dan tidak tergesa-gesa**. Meski tidak wajib suci, wudhu akan menambah kekhusyukan dan menjaga kesegaran tubuh. Jangan paksakan diri jika merasa lelah—istirahatlah sejenak di sisi jalur agar tidak mengganggu alur jamaah.

Keempat, **isi waktu sai dengan dzikir dan doa**. Ada banyak doa yang bisa dibaca selama berjalan, baik yang ma'tsur maupun doa pribadi. Gunakan momen ini sebagai waktu berintrospeksi dan menguatkan niat untuk menjadi pribadi yang lebih baik setelah kembali ke tanah air.

Dan terakhir, **hindari dokumentasi berlebihan**. Simpan momen sai di dalam hati, bukan di kamera. Pengalaman spiritual yang dalam jauh lebih abadi daripada sekadar gambar visual.

Kesimpulan

Sai bukan sekadar gerak bolak-balik antara Shafa dan Marwah. Ia adalah napas perjuangan, langkah penuh harap, dan bukti bahwa usaha tidak pernah sia-sia dalam pandangan Allah. Menghindari kesalahan teknis maupun ruhiyah dalam sai akan menjadikan ibadah ini lebih bermakna dan diterima. Mulailah dengan ilmu, jalani dengan niat, dan akhiri dengan doa. Karena sai sejati bukan hanya menyelesaikan lintasan, tetapi menyambung harapan kepada Dzat yang tak pernah mengecewakan.

Terima kasih telah membaca



YouTube

Umrah BersamaMu

Official Youtube Video

Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu

Subscribe & Comment

www.umrahbersamamu.com



Klik banner di atas untuk menonton konten menarik dari YouTube UmrahBersamaMu!